



Instrucciones de cuidado en el hogar para la infección viral

El Cuerpo de Bomberos del Condado de Montgomery lo evaluó hoy _____ por una aparente infección respiratoria viral (por ejemplo, influenza, COVID-19 y otros virus respiratorios comunes). En este momento, su enfermedad no requiere que vaya a un departamento de emergencias y creemos que será mejor que no sea transportado. Sus signos vitales están dentro de los rangos aceptables, incluyendo su frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, presión arterial y nivel de oxígeno.

Es importante que continúe tratando sus síntomas, controle su propia condición y tome medidas para evitar transmitir la infección a otros.

Debe seguir los pasos a continuación:

- **Quédese en casa excepto para recibir atención médica.** No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.
- **Beba muchos líquidos** para mantenerse bien hidratado. Beba líquidos sin gas. Evite el alcohol.
- **Tome ibuprofeno (Motrin, Advil) o acetaminofeno (Tylenol) según sea necesario para la fiebre o los dolores corporales, a menos que le hayan dicho previamente que no use estos medicamentos.** Para los adultos, la dosis recomendada de ibuprofeno es de 400 o 600 mg cada 6 horas, y para el acetaminofeno la dosis es de 650 mg cada 4 horas. Para los niños, consulte el empaque del medicamento para una dosificación adecuada basada en el peso.
- **Sepárese de otras personas y animales en su hogar.**
 - En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Use un baño separado, si está disponible.
- **Si necesita cuidados de seguimiento, llame a su proveedor de atención médica antes de ir allí.** Llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene o puede tener gripe, COVID-19 o una enfermedad respiratoria similar. Informe a su proveedor de atención médica que llamó al 911 y fue examinado por el Servicio de Emergencias Médicas (EMS en inglés) y le dijeron en ese momento que puede quedarse en casa. Su proveedor de atención médica puede organizar una visita de seguimiento con usted en persona o por medio de telesalud. Advirtiéndole a su proveedor de atención médica ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.
- **Use una mascarilla** si la tiene, particularmente cuando esté cerca de otras personas o mascotas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- **Cúbrase la boca cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable y luego tírelo a la basura.**
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

- **Evite compartir artículos personales del hogar**, como platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas. Después de usar, lávelos bien.
- **Limpie y desinfecte los objetos y superficies** que se tocan con frecuencia con un espray o toallita de limpieza doméstica.

Controle sus síntomas

Si está empeorando de alguna manera, busque atención contactando a su médico, yendo a un centro clínico de atención urgente o al departamento de emergencias más cercano para una evaluación y tratamiento adicional de su condición. Esto podría incluir, pero no se limita a:

- Fiebres altas o persistentes, vómitos, dificultad para respirar o falta de aliento, tos con sangre, dolores de cabeza severos, dolor / rigidez en el cuello, o cualquier síntoma o preocupación nueva o que empeore.
- Si no puede caminar o tiene dificultad para respirar que limita su capacidad de ir en automóvil privado, llame al 9-1-1.

Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica, si es posible, y dígame que tiene una infección respiratoria. Póngase una máscara facial antes de ingresar a las instalaciones.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 9-1-1, notifique al operador que tiene una infección respiratoria y que EMS ya ha respondido una vez con respecto a sus síntomas. Si es posible, póngase una máscara facial antes de que llegue el EMS.

Al discontinuar el aislamiento del hogar

Si su médico o departamento de salud local le aconseja que siga tomando las precauciones de aislamiento en el hogar, comuníquese con ellos para que le aconsejen cuándo es apropiado suspender esto y reanudar las actividades diarias normales.

Si su médico o el departamento de salud local no le han informado sobre las precauciones de aislamiento en el hogar, quédese en casa cuando esté enfermo y hasta que no haya fiebre durante un mínimo de 24 horas sin medicamentos como Tylenol, Motrin o Advil.

Si es posible, un representante del Cuerpo de Bomberos podría visitarlo o llamarlo en un periodo de 24 horas. Responda el teléfono si le llamamos o le enviamos un mensaje de texto. Nuestro representante utilizará un número de teléfono que comienza con 240.907.xxxx

Para obtener más información, visite el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery o el sitio web del estado de Maryland en:

<https://montgomerycountymd.gov/HHS/RightNav/Coronavirus.html>

<https://coronavirus.maryland.gov/>

Las recomendaciones relacionadas con el coronavirus pueden cambiar con el tiempo. Consulte el sitio web de los CDC para obtener actualizaciones sobre la cuarentena en el hogar, la prevención de la propagación de enfermedades y el tratamiento:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Recursos de telesalud para tener en cuenta:

- LiveHealth Online <https://livehealthonline.com/> (Blue Cross)
- Teladoc <https://www.aetna.com/services/telehealth.html> (Aetna)
- KPNOW <https://my.kp.org/shbp/kp-now-telemedicine-appointment/> (Kaiser)
- Cigna Telehealth <https://www.cigna.com/individuals-families/member-resources/telehealth-connection-program> (Cigna)